



**ALIMENTAÇÃO  
CONSCIENTE  
BRASIL**

PROMOVENDO UM MUNDO  
SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

**LIDERANDO O CAMINHO PARA  
UM ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE NO BRASIL**



**ALIMENTAÇÃO  
CONSCIENTE  
BRASIL**

PROMOVENDO UM MUNDO  
SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

## QUEM SOMOS

O programa Alimentaçon Consciente Brasil (ACB) é uma iniciativa que promove saúde e sustentabilidade, **incentivando mudanças nas políticas alimentares de instituições que servem refeições em larga escala**, como escolas, universidades e restaurantes populares, totalmente sem custos para a instituição parceira.



**SAÚDE**



**SUSTENTABILIDADE**



**ALICE MARTINS**

Gerente de Políticas  
Alimentares



**BRUNA NASCIMENTO**

Nutricionista  
Especialista Sênior em  
Políticas Alimentares



**RAISSA POSE**

Especialista em Políticas  
Alimentares



# COMO TRABALHAMOS



A partir de **20% de substitui o dos ingredientes de origem animal por ingredientes vegetais.**



**Consultoria de cardápio, materiais de educa o nutricional e ambiental** para o público atendido e **capacita es técnicas** para equipes pedagógicas, nutricionistas e equipes de cozinha.



**Zero custo** para a institui o parceira.

# PARCEIROS



# +15 milhões

de refeições impactadas no Brasil pela parceria entre as instituições e o programa ACB nos últimos 5 anos.



# DIVERSOS PROBLEMAS DE SAÚDE SE DEVEM AO NOSSO PADRÃO DE CONSUMO ALIMENTAR

## SOBREPESO E OBESIDADE NO BRASIL

Metade da população com sobrepeso<sup>1</sup> e 1/5 obesa e prevalentemente em pessoas de baixa renda<sup>2</sup>.

## HÁBITOS ALIMENTARES

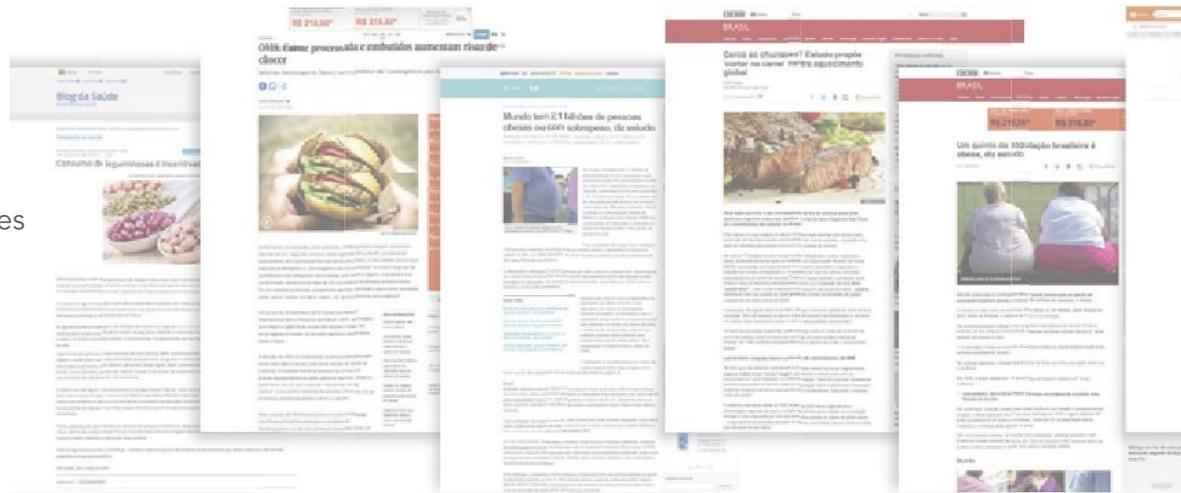
90% da população brasileira consome menos da metade da quantidade de frutas, verduras e legumes recomendadas pela OMS (400g/dia).<sup>6,7</sup>

## GASTOS EM SAÚDE

Mais de R\$ 150 bilhões em 2020, segundo dados do Portal da Transparência<sup>5</sup>

## PRINCIPAIS CAUSAS DE MORTE

Problemas cardíacos, diabetes mellitus e câncer<sup>4</sup>



<sup>1</sup> [ABESO](#), 2018.

<sup>2</sup> [Vigitel](#), 2018.

<sup>4</sup> [Secretaria de Vigilância em Saúde](#), 2017.

<sup>5</sup> [Portal da Transparência](#), 2020.

<sup>6,7</sup> [POF 2008-2009](#), IBGE, 2011. E [WHO](#). [Health](#)

A produção de alimentos  
no Brasil é  
*sustentável?*



**90%** das mudanças dos biomas brasileiros estão relacionados a agropecuária.

(mapbiomas, 2020)

O desmatamento na amazônia legal teve um aumento de **33%**, de janeiro a outubro de 2021, em relação ao ano passado.

(Imazon, 2021)



**21%** de toda a água doce é usada diretamente pela agropecuária.

(Water Trade of Brazil, 2016)

**68%** é usada indiretamente para irrigação.<sup>2</sup>

(ANA, 2019)



**Gás Metano  
CH<sub>4</sub>**



**Processamento**



**70%**  
**das emissões de  
gases de efeito estufa**

são oriundas de  
atividades diretas ou  
indiretas da  
agropecuária

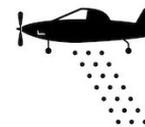
(Observatório do Clima, 2018)



**Máquinas  
agrícolas**



**Queimadas**



**Agrotóxicos**



## **PREVISÕES PARA 2050**

**70%** no aumento da  
demanda por alimentos;  
**9,6 bilhões de pessoas**  
**no mundo.**

(Eat Lancet, 2019)



Como podemos  
contribuir para uma  
alimentação mais  
*justa com nosso  
planeta?*



# RECOMENDAÇÕES DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA



"A opção por vários tipos de alimentos de origem vegetal e pelo limitado consumo de alimentos de origem animal implica indiretamente a opção por um sistema alimentar socialmente mais justo e menos estressante para o ambiente físico, para os animais e para a biodiversidade em geral."

(Brasil, Ministério da Saúde, 2014)

# OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL - AGENDA 2030



Objetivos **2**, **4**, **12**, **13** e **17** sofrem impacto direto do nosso atual sistema alimentar e podem ser trabalhados com a implantação de políticas alimentares que incentivam um maior consumo de alimentos de origem vegetal



# PROCESSO DE IMPLANTAÇÃO



Escolas da rede  
pública



Restaurantes  
populares



Institui es do poder  
público que servem  
refei es em larga  
escala  
(municipais ou estaduais)



Universidades  
públicas



Iniciativas das  
Assistências Sociais  
dos municípios

# PASSO-A-PASSO DO PLANEJAMENTO





# CAPACITAÇÕES COM AS EQUIPES DE COZINHA



# CAPACITAÇÕES COM AS EQUIPES DE COZINHA



# CAPACITAÇÃO E TREINAMENTO VIRTUAL

Com a pandemia global da COVID-19, nossas atividades presenciais estão suspensas, visando cumprir as recomendações de saúde dos órgãos internacionais com intuito de proteger e garantir a segurança dos nossos colaboradores e participantes. Desta forma, as **capacitações técnicas serão realizadas de forma online e ao vivo**, com o envio dos materiais didáticos e também do nosso **Guia de Implantação do programa ACB**.



# DEPOIMENTO DOS NOSSOS TREINAMENTOS



## ACOMPANHAMENTO CONTÍNUO

As atividades propostas pela parceria com o programa são **contínuas em todas as instituições parceiras.**



# MATERIAIS DESENVOLVIDOS

PARA A INSTITUIÇÃO PARCEIRA



**CADERNO DE RECEITAS  
PERSONALIZADO**



**CARTAZES EDUCATIVOS**

## CONSTRUINDO UM MUNDO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

Firmamos uma parceria com a Fundação Municipal de Educação de Niterói (FME) com o objetivo de promover o consumo de mais alimentos de origem vegetal como uma alternativa sustentável e saudável para alimentar os estudantes niteroienses.

Em um trabalho conjunto com a equipe de nutrição de Niterói, as novas opções de merenda serão introduzidas no cardápio das escolas. Nesta seção você pode fazer o download do material que foi criado especialmente para as escolas municipais.



**SITE  
PERSONALIZADO**

# DIVULGAÇÃO NA MÍDIA



**NITERÓI**  
SEMPRE À FRENTE

INSTITUCIONAL ▾

PROGRAMAS E PROJETOS

SERVIÇOS

TRANSPARÊNCIA ▾

Educação

PARTICIPAÇÃO SOCIAL

---

## Niterói anuncia programa de alimentação consciente em escolas da rede municipal

por admin | dez 13, 2017 | 2017, Destaque, Notícias, Últimas Notícias | 0 Comentários



# IMPACTO POSITIVO NA SAÚDE

## PELAS INSTITUI OES PARCEIRAS



Aumento do consumo de frutas, verduras, legumes e cereais



Baixa ingestão de gordura saturada



Educa o nutricional e ambiental



Preven o de doenças



Promo o de hábitos alimentares saudáveis

# IMPACTO POSITIVO AMBIENTAL

## PELOS PARCEIROS



**+ 10 mil toneladas de  
grãos de soja não  
produzidos**

(o suficiente para  
alimentar mais de 150  
mil adultos por um ano)



**+ 4,5 mil hectares  
de terra  
preservados**

(o equivalente  
a mais de 4,5 mil  
campos de futebol)



**+ 70 milhões de litros  
de água poupados**

(o equivalente a mais  
de 500 mil banhos de  
15 minutos)



**+ 15 mil toneladas de  
CO2 não emitidas**

(o equivalente a mais  
de 120 milhões de km  
não rodados de carro)

# IMPACTO POSITIVO NOS RECURSOS PELOS PARCEIROS

## Opção de refeição com proteína vegetal (hambúrguer de feijão)

| Preparação                  | Ingredientes        | Per capita | Índice de cocção | Peso líquido (limpo e cru) | Preço produto | Preço  | Preço total da preparação |
|-----------------------------|---------------------|------------|------------------|----------------------------|---------------|--------|---------------------------|
| <b>Hambúrguer de feijão</b> | Feijão preto        | 150g       | 1,89             | 80g                        | 6,56 - 1kg    | 0,98   | <b>1,40</b>               |
|                             | Cebola              | 48g        | -                | 48g                        | 1,71 - 1kg    | 0,08   |                           |
|                             | Alho                | 0,8g       | -                | 0,8g                       | 15,15 - 1kg   | 0,012  |                           |
|                             | Cheiro Verde        | 6g         | -                | 6g                         | 14,50 - kg    | 0,09   |                           |
|                             | Suco de Limão       | 4g         | -                | 4g                         | 2,69 - kg     | 0,0107 |                           |
|                             | Sal                 | 0,2g       | -                | 0,2g                       | 1,31 - kg     | 0,001  |                           |
|                             | Farinha de Mandioca | 48g        | -                | 48g                        | 3,32 - 1kg    | 0,16   |                           |
|                             | Óleo                | 8g         | -                | 8g                         | 7,89 - 900ml  | 0,07   |                           |

## Opção de refeição com proteína animal

| Preparação         | Ingredientes          | Per capita | Índice de cocção | Peso líquido (limpo e cru) | Preço produto | Preço | Preço total da preparação |
|--------------------|-----------------------|------------|------------------|----------------------------|---------------|-------|---------------------------|
| <b>Carne moída</b> | Óleo                  | 0,6g       | -                | 0,6g                       | 7,89 - 900ml  | 0,004 | <b>4,518</b>              |
|                    | Cebola                | 10g        | -                | 10g                        | 1,71 - 1kg    | 0,017 |                           |
|                    | Alho                  | 0,4g       | -                | 0,4g                       | 15,15 - 1kg   | 0,006 |                           |
|                    | Carne bovina, Patinho | 100g       | 0,7              | 143g                       | 31,42 - 1kg   | 4,49  |                           |
|                    | Sal                   | 0,2g       | -                | 0,2g                       | 1,31 - 1kg    | 0,001 |                           |

A adoção das novas políticas alimentares, com a substituição de no mínimo 20% de proteína animal, possibilitará uma redução de custo de até 70% por receita.

# RESUMO DO PROGRAMA



Compromisso de **20% da substitui o dos ingredientes de origem animal por ingredientes vegetais.**



**Consultoria de cardápio, atividades educacionais** para comunidade escolar e **capacita es técnicas** para as equipes pedagógicas, nutricionistas e equipes de cozinha.



**Zero custo** para a gestão.



Envio dos **materiais digitais** e suporte na comunica o para **divulga o** do programa no município.



**Certifica o internacional** em saúde e sustentabilidade



# Agradecemos a atenção!



**ALIMENTAÇÃO  
CONSCIENTE  
BRASIL**

PROMOVENDO UM MUNDO  
SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

Alice Martins  
Gerente de Políticas Alimentares  
alicem@alimentacaoconsciente.org

Bruna Nascimento | CRN-8/10604  
Especialista Sênior em Políticas Alimentares  
brunan@alimentacaoconsciente.org

Raissa Pose  
Especialista em Políticas Alimentares  
raissap@alimentacaoconsciente.org